FLU.GOV Sepa lo que debe hacer en cuanto a la gripe.

Gripe H1N1 de 2009:
10 maneras de cuidar su salud en el trabajo

Al enfrentar esta temporada de gripe de características extraordinarias, considere las siguientes diez medidas para protegerse y proteger a los demás:

1. **Lave sus manos** frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos, o utilice un desinfectante para manos a base de alcohol si el agua y el jabón no se encuentran disponibles. Asegúrese de lavarse las manos después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
2. **Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos.** Los gérmenes se diseminan de esta manera.
3. **Cubra su rostro al toser o estornudar con un pañuelo desechable**, o bien tosa y estornude sobre su codo. Arroje los pañuelos desechables en recipientes para la basura que no requieran contacto con las manos.
4. **Mantenga limpias las superficies comunes que se tocan con mayor frecuencia**, como teléfonos, teclados de computadoras, perillas de puertas, etc.
5. **No utilice las oficinas, escritorios o teléfonos de sus compañeros de trabajo, además de otros equipos y herramientas de trabajo**. Si necesita utilizar el escritorio, teléfono o demás equipos de un colega, límpielo primero.
6. **¡No disemine la gripe! Si tiene una enfermedad similar a la gripe, permanezca en su hogar**. Los síntomas de la gripe pueden incluir: fiebre, tos, dolor de garganta, goteo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos, cansancio y a veces vómitos y diarrea. Los CDC recomiendan a las personas con alguna enfermedad similar a la gripe permancer en sus hogares hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre sin haber utilizado medicamentos antifebriles. Si los supervisores o empleados tienen preguntas sobre el uso de las licencias por enfermedad o para cuidar un familiar enfermo, pueden comunicarse con su oficina de recursos humanos o el administrador de licencias de su oficina.
7. **Vacúnese contra la gripe de temporada**. La vacuna puede protegerlo contra los virus de la influenza de temporada, pero no ofrece protección contra la gripe H1N1 de 2009.
8. **Pregunte a su médico si debe vacunarse contra la gripe H1N1 de 2009**. Las personas a quienes se les recomienda recibir la vacuna contra la gripe H1N1 de 2009 en cuanto esté disponible en octubre son: trabajadores de atención médica, niños, mujeres embarazadas y personas con problemas de salud crónicos (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Las personas que conviven o cuidan bebés de menos de 6 meses de edad también deben vacunarse para proteger a estos niños que son demasiado jóvenes para recibir la vacuna. Para obtener más información sobre quiénes deben vacunarse, visite http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm.
9. **Mantenga un estilo de vida saludable** a través del descanso, dieta y ejercicios.
10. **Obtenga más información**. Visite http://www.flu.gov o comuníquese con los CDC las 24 horas del día, los 7 días de la semana al:
    - 1-800-CDC-INF(232-4636)
    - TTY: (888) 232-6348
    - mailto:cdcinfo@cdc.gov